

## MÉTODO DE LEVANTAMIENTO DE CARGAS

### 3º- ADOPTAR LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO

Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.



### 4º- AGARRE FIRME

Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.



### 5º- LEVANTAMIENTO SUAVE

Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.



### 6º- EVITAR GIROS

Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.



### 7º- CARGA PEGADA AL CUERPO

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



### 8º- DEPOSITAR LA CARGA

Si el levantamiento es hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.



# RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS





## ¿ QUÉ ENTENDEMOS POR MANIPULACIÓN DE CARGAS ?

Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, (el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento), que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, para los trabajadores.

## ¿ QUÉ CARGAS PUEDEN ENTRAÑAR RIESGOS ?

En el RD 487/1997, se considera manipulación manual toda carga que pese más de 3 Kg que si se manipula en unas condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.) podría generar un riesgo de lesión. El peso máximo que se recomienda no sobrepasar ( en condiciones ideales de manipulación ) es de 25 kg.

## FACTORES DE RIESGO EN LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

### CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA

- Cuando la carga es demasiado pesada o demasiado grande, voluminosa, difícil de sujetar o su contenido puede desplazarse.
- Cuando obliga a sostenerse o manipularse a distancia del tronco o contorsión o inclinación del mismo.

### ESFUERZO FÍSICO NECESARIO

El esfuerzo físico puede entrañar un riesgo, cuando es demasiado importante, cuando se trata de un movimiento de torsión o de flexión del tronco, o cuando se realiza mientras el cuerpo está en posición inestable.

### FACTORES INDIVIDUALES

- La falta de aptitud física para realizar las tareas en cuestión.
- La inadecuación de las ropas, el calzado u otros efectos personales.
- La insuficiencia de los conocimientos o de la formación.
- La existencia previa de patología dorsolumbar.



## FACTORES DE RIESGO EN LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

### CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO

- Espacio libre insuficiente, suelos inestables, irregulares o resbaladizos, iluminación inadecuada o insuficiente.
- El medio de trabajo no permite al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta.

### EXIGENCIAS DE LA TAREA

- Esfuerzos físicos frecuentes o prolongados en los que intervenga en particular la columna vertebral seguido de insuficientes periodos de reposo y recuperación.
- Periodo insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación.



## MÉTODO DE LEVANTAMIENTO DE CARGAS

### 1º- PLANIFICAR EL LEVANTAMIENTO

- Utilizar las ayudas mecánicas precisas..
- Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje.
- Prestar especial atención a la forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. de la carga.
- Solicitar ayuda de otras personas.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso.



### 2º- COLOCAR LOS PIES

Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento posibles puntos peligrosos, etc. de la carga.



